

GIORNO 1		COMPLEMENTARE GAMBE		
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento
SQUAT	5	RPE 9		
FLOOR PRESS	3	RPE 9		
PULLEY CAVO ALTO	12	RPE 8		
BULGARIAN BILANCIERE	8	RPE 8		
LEG CURL	15	RPE 8		
BIC INCLINATA	12	RPE 8		

GIORNO 2		COMPLEMENTARE SPINTA		
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento
PANCA	5	RPE 9		
STACCO	3	RPE 9		
ROW	5	RPE 9		
SPINTE SU INCLINATA	10	RPE 9		
TRIC EZ	12	RPE 8		
ALZATE LATERALI	15	RPE 8		

GIORNO 3		COMPLEMENTARE TRAZIONE		
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento
TRAZIONI	MAX	RPE 9		
FRONT SQ	4	RPE 9		
PANCA STRETTA	8	RPE 9		
SEAL ROW	12	RPE 9		
BIC CAVI	15	RPE 10		

GIORNO 4		COMPLEMENTARE SPINTA 2		
ESERCIZIO	REP		PESO UTILIZZATO	Avvicinamento
OHP	5	RPE 9		
STACCO DAI BLOCCHI	3	RPE 9		
T-BAR	8	RPE 9		
SPINTE SU PIANA	8	RPE 9		
ALZATE LATERALI	15	RPE 8		
TRIC CAVO	15	RPE 10		